CALDO MINAMIGYOTOKU STUDIO TIMETABLE
カルド南行徳 12月16日(水)～12月28日(月) スタジオスケジュール

	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)
8:30							
9:00				9:00～10:00 ビギナーピラティス Yuki ★	9:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA★★		
9:30							
10:00	10:00～10:45 ビギナーヨガ 真央★	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★	10:00～11:00 冷えむくみ改善ヨガ momoko ★★			10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:00～11:00 ボディメイクヨガ MASAYUKI ★★
10:30	溶岩タイム15分			10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Mari ★	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分
11:00			溶岩タイム60分				
11:30	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★		溶岩タイム90分	12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	11:45～12:45 ビギナーヨガ ひより ★	12:00～12:45 リラックスヨガ しのぶ ★
12:00		溶岩タイム60分			溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
12:30	溶岩タイム45分		12:30～13:30 ビギナーヨガ まり ★				
13:00							
13:30			溶岩タイム60分			13:30～14:30 ピラティス SHIHO ★★	13:30～14:30 やさしいパワーヨガ しのぶ ★★
14:00	14:00～15:00 ビューティーヨガ まり ★			14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★	14:00～16:30 有料イベント 108回 太陽礼拝 KAORI みお	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分
14:30		14:30～15:30 全身リカバリー みお ★	15:15～16:15 やさしいデトックスヨガ まり ★				
15:00	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分		溶岩タイム30分			
15:30			溶岩タイム60分			15:30～16:30 やさしい フローヨガ まり ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ みお ★★
16:00	16:00～17:00 リフレッシュヨガ まり ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ みお ★★		16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★		溶岩タイム60分	溶岩タイム45分
16:30		溶岩タイム15分					
17:00	溶岩タイム30分			溶岩タイム30分			
17:30							
18:00				18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★		18:15～19:00 デトックスヨガ Megumi★★
18:30	18:30～19:30 ビギナーヨガ 調整中 ★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★	18:30～19:15 アロマリラックスヨガ Satomi ★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30～19:15 ビギナーヨガ まり★	
19:00							
19:30		19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	19:45～20:45 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★			19:45～20:30 ピラティス Kanae ★★	19:30～20:30 ビギナーヨガ Megumi ★
20:00	20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★						
20:30							
21:00		21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★				21:00～22:00 陰ヨガ Kanae ★	
21:30	21:15～22:00 リラックスヨガ Satomi ★		21:15～22:00 ビューティーヨガ ちっぴ★				21:15～22:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA ★★
22:00							

	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	
8:30							8:30
9:00				9:00～10:00 ビギナーピラティス Yuki ★	9:00～10:00 骨盤コンディショニングヨガ RISA★★		9:00
9:30							9:30
10:00	10:00～10:45 ビギナーヨガ 真央★	10:00～11:00 ピラティス Kanae ★★				10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:00
10:30	溶岩タイム15分			10:30～11:30 ボディメイクヨガ Yuki ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ Mari ★	溶岩タイム15分	10:30
11:00							11:00
11:30	11:30～12:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★		溶岩タイム90分	12:00～12:45 ベーシックヨガ Mari ★★	11:45～12:45 ビギナーヨガ ひより ★	11:30
12:00		溶岩タイム60分			溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	12:00
12:30	溶岩タイム45分						12:30
13:00							13:00
13:30					13:30～14:30 ストレッチングヨガ まり ★	13:30～14:30 ピラティス まり ★★	13:30
14:00	14:00～15:00 ビューティーヨガ KAORI ★	14:30～15:30 リラックスヨガ まり ★		14:00～15:00 ビューティーヨガ 小林 ★	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	14:00
14:30		溶岩タイム15分					14:30
15:00	溶岩タイム30分			溶岩タイム30分			15:00
15:30					15:30～16:15 パワーヨガ まり ★★★	15:30～16:30 やさしい フローヨガ まり ★	15:30
16:00	16:00～17:00 リフレッシュヨガ KAORI ★★	16:15～17:15 ベーシックヨガ まり ★★		16:00～17:00 ベーシックヨガ みお ★★	溶岩タイム75分	溶岩タイム60分	16:00
16:30		溶岩タイム15分					16:30
17:00	溶岩タイム30分			溶岩タイム30分			17:00
17:30							17:30
18:00				18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ SATOKA ★★	18:00～19:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★		18:00
18:30	18:30～19:30 やさしい デトックスヨガ まり★	18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ 石川美幸 ★★		溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30～19:15 ビギナーヨガ 調整中★	18:30
19:00							19:00
19:30		19:45～20:30 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★				19:45～20:30 ピラティス まり ★★	19:30
20:00	20:00～20:45 やさしいパワーヨガ Satomi ★★						20:00
20:30							20:30
21:00		21:00～22:00 フローヨガ YOKO ★★				21:00～22:00 リラックスヨガ まり ★	21:00
21:30	21:15～22:00 アロマリラックスヨガ Satomi ★						21:30
22:00							22:00

ノー スタッフデー

※全てのレッスンに整理券が必要です。整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
※レッスンは1日1レッスン参加可能です。溶岩タイムは時間制限、回数制限はございません。
※スタジオへはレッスン開始の15分前からご入室いただけます。
※ヨガマットを準備してありますので、受講したい場所を選びご利用ください。
※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバスタオルを敷いてご利用ください。
※レッスン開始後の 途中入退室はお断り しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
※体調不良の場合は退出可能ですが、再度入室することはできません。
※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。 *携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。*
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※安全の為、取れやすいアクセサリーなどは予め外してご利用ください。
※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

★ 初級:どなたでも安心
★★ 初中級:初めての方でも可
★★★ 上級:上級者向け

《スタッフ在駐時間》
平日 9:30～22:30
土日祝 8:00～20:00

《ノンスタッフデー》
5日・15日・25日・月末最終日

@CALDOMINAMIGYOTOKU

LINE